



Ama tu corazón: consejos para la vida diaria

Ama tu corazón

Haz cambios sencillos en tu estilo de vida, como:

- Toma descansos de 10–30 minutos cada día para hacer actividades cardiosaludables, como caminar
- Haz el Chequeo Cardíaco de Go Red en www.GoRedForWomen.org para aprender sobre tu riesgo de enfermedades del corazón
- Planea comidas sencillas y saludables
- Aprende sobre el historial de salud cardíaca de tu familia

Cómo incorporar hábitos cardiosaludables en tu rutina diaria

En el trabajo:

- Camina periódicamente por los corredores o al bebedero
- Haz caminatas de diez minutos entre las reuniones de trabajo
- Sube las escaleras en lugar de usar el ascensor
- Come meriendas saludables en el trabajo
- Encuentra el tiempo para un almuerzo sano (programa tu hora de comida) – come en una hora fija y no pierdas comidas
- Encuentra tiempo para hacer actividad física – ve al gimnasio y lleva un libro o documentos de trabajo para leer mientras haces ejercicios, o haz ejercicios en casa frente a la televisión

Consejos para la madre moderna:

- Planea tus comidas por adelantado – visita americanheart.org para recetas y para crear una lista de compras que incluye productos saludables para el corazón y aprobados por la American Heart Association
- Crea tiempo cada día para hacer actividad física
- Camina en un área cerca de tu casa o lugar de trabajo
- Sube y baja las escaleras corriendo
- Ejercítate con un video de ejercicios
- Camina cuando haces recados y estaciona el carro en un punto más lejos de tu destino
- Lleva a tus hijos al parque y haz ejercicios que te ayudarán a mantenerte en forma
- Afíliate a un club de caminatas o invita a tus amigos a caminar contigo
- Haz ejercicios cuando tu hijo está practicando deportes o participando en actividades extraescolares
- Haz ejercicios mientras ves tu programa favorito de televisión

Consejos para las viajantes:

- Planea una rutina de actividad física
- Haz una caminata rápida en el aeropuerto o en un mall
- Sustituye bebidas azucaradas con agua
- Haz estiramientos durante el vuelo
- Haz ejercicios en tu cuarto de hotel – haz estiramientos o abdominales y lagartijas
- Usa los gimnasios y el equipo atlético en su hotel
- Lleva en tu maleta meriendas y frutas saludables y aprende cómo controlar los impulsos de comer
- Lleva en tu maleta tenis y ropa cómoda para hacer ejercicios
- Si viajas frecuentemente, ten siempre un par de tenis en su maleta

Consejos de relajación:

- Mantén un diario
- Reduce el estrés: planea un fin de semana de actividades deportivas, como nadar, esquiar, montar caballo u otras actividades, y apaga la computadora
- Para celebrar tus éxitos, date un premio saludable, como un masaje o facial
- Lee un libro